

ZELENA KUHARICA

Ukusni i zdravi recepti za svaki dan

Alternativa za Vas

ZELENA KUHARICA

Ukusni i zdravi recepti za svaki dan

Alternativa za Vas

SADRŽAJ





1

Supernapitci

Koliko god Vam se činilo modernim i trendovskim pripremanje sokova od sirovog povrća i voća, nije riječ o još jednom prehrambenom hiru.

Nakon već jedne šalice ovakvog zdravog soka postat ćete "ovisni" o ukusnom i hranjivom supernapitku.

Razloga je bezbroj, a okus užitka i osjećaj zdravlja samo su neki od njih.



Bademovo mlijeko

12 h

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 šalica badema
- 1 l vode

Uzmite pet minuta svog vremena i napravite domaće bademovo mlijeko, zdravi napitak prepun vitamina, minerala i drugih hranjivih tvari.

Osim ukusnog napitka, u svoju prehranu ovim mlijekom unijet ćete i prirodna sredstva koja pomažu srcu, štite od raka i starenja.

Bademovo mlijeko sigurna je i zdrava alternativa za kravlje ili sojino mlijeko - ne sadrži laktozu ni gluten pa ga mogu piti i osobe osjetljive na ove sastojke.

Za osnovni recept vam trebaju samo dvije namirnice, no možete mu dodati aromu i zasladiti ga po želji.

Priprema:

1. Namočite bademe preko noći.

2. Ubacite ih u multipraktik, ulijte vodu i miksajte dok ne dobijete mliječno bijelu tekućinu.

3. Dobro ga procijedite (uz pomoć gaze ili drugog materijala) i vaše domaće bademovo mlijeko je gotovo.

Prije miksanja možete mu dodati i 5-6 datulja koje će ga prirodno zasladiti.



Umjesto datulja, možete mu nakon cijeđenja dodati 1,5 žličicu meda ili stevije.

Za ukusan napitak u kojem ćete uživati u svako doba dana, možete mu dodati još i prstohvat cimeta i žličicu ekstrakta vanilije.

Ako mu dodate 2-3 čajne žličice kakaa ili čokolade u prahu, dobili ste čokoladno mlijeko u kojem će uživati i oni istančana nepca.

Domaće bademovo mlijeko držite u frižideru i potrošite ga unutar tri dana. Možete ga koristiti kao osvježavajući i hranjivi napitak, jesti ga uz zdrave pahuljice za doručak ili ga iskoristiti za pripremu domaćih slastica i krema.

Najzdravije namirnice svijeta: badem

Badem (lat. *Prunus amygdalus*) je oduvijek bio vrlo cijenjen zbog svojih velikih blagodati po zdravlje te se njegov uzgoj proširio i po Sredozemlju.

Bogat je zdravim mastima pa tako 100 grama badema sadrži 49 grama masti, od kojih su 31 gram mononezasićene masne kiseline, a 12 grama polinezasićene masne kiseline.

Sjajan je izvor minerala i vitamina.

U 100 grama badema nalazimo:

- 140% preporučene dnevne količine mangana
- 75% magnezija
- 60% bakra
- 50% fosfora
- 130% vitamina E
- 51% riboflavina (B2)

Zdravstvene dobrobiti badema:

- alkalizira organizam
- štiti od moždanog i srčanog udara
- potpomaže mršavljenju
- smanjuje razinu lošeg kolesterola

Pročitaj više o bademu >>



NAPITAK KOJI ALKALIZIRA I ČISTI ORGANIZAM

5 min

1 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 3 lista kelja
- 1 jabuka
- 1 limun
- ½ krastavca

Proljetni zeleni sok je napitak koji jača imunitet, a možete ga konzumirati u bilo koje doba dana. Osigurat će vam snagu, čišćenje organizma, sjajniju kožu i bolju probavu.

Bogat je karotenima, mineralima i antioksidansima, klorofilom i drugim sastojcima u ukusnoj kombinaciji voća i povrća.

Kelj obiluje prirodnim sastojcima koje nas štite od raka i osiguravaju apsorpciju kalcija, potpomažu srcu i krvnim žilama.

Jabuka sadrži puno pektina i vlakana, pomaže tijelu u čišćenju od toksina, poboljšava probavu, snižava kolesterol.

Limun je snažna detoksikacijska namirnica koja pomaže radu jetre, olakšava zatvor, uklanja bubrežne kamence te štiti od upala.

Krastavac će tijelu osigurati obilje vitamina C, vitamina B skupine i folne kiseline, zaštititi tijelo od nakupljanja mokraćne kiseline i posljedično, od upalnih procesa.

Priprema:

1. Pomiješajte sve sastojke u blenderu i popijte dok je svježe.

2. Sok možete razrijediti vodom, po želji.

3. Zbog intenzivnog okusa kelja, u početku vam se napitak može činiti presnažnim, ali s vremenom ćete se priviknuti.



Kelj je nezaobilazan sastojak svih jela koja služe čišćenju organizma, stoga ga i češće uključite u svoje svakodnevne jelovnike.

Kelj - namirnica koja čisti organizam, čuva srce i kosti te štiti od raka

Kelj je zeljasto, zeleno povrće iz porodice kupusnjača, u koju spadaju i prokulice, kupus i cvjetača.

Kelj je niskokaloričan (100g sadrži samo 50 kcal), ali je izuzetno bogat mineralima i vitaminima.

Izvrstan je izvor mangana (38,7% RDA), dobar je izvor kalcija (13,5% RDA), željeza (12,1% RDA) i magnezija (11,3% RDA).

Bogat je vitaminom C - u sirovom ga kelju ima nevjerojatnih 120 mg (200% RDA), a u kuhanom čak 41 mg (68% RDA).

Također je odličan izvor vitamina K.

Kelj može preventivno djelovati i protiv raka.

Redovita konzumacija kelja:

- pomaže zdravlju kostiju
- djeluje protiv upalnih procesa
- čisti organizam



AROMATIČNI FILIPINSKI ČAJ OD ĐUMBIRA

40 min

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 8 cm korijena svježeg đumbira, narezanog na tanke ploške
- 1 l vode
- 2-3 jušne žlice smeđeg šećera ili meda
- prstohvat crnog papra
- svježe iscijeđeni sok jednog limuna
- ploške limuna za ukrašavanje

Imate li doma đumbir i još ne znate što biste s njim?

Isprobajte ovaj recept, omiljen na Filipinima, gdje čaj od đumbira kombiniraju sa crnim paprom i limunom.

Još je poznati stari grčki liječnik Galen koristio čaj od đumbira kako bi potaknuo čišćenje tjelesnih tekućina.

Danas, đumbir se diljem svijeta koristi i kod problema s probavom, za liječenje kašlja i prehlade, problema s disanjem, bolovima i impotencijom.

Crni papar poznati je začin koji djeluje protiv upala, podiže raspoloženje, potiče metabolizam i jača imunitet.

Aromatični čaj u kojem se ove namirnice savršeno nadopunjuju bit će vam stoga prava šalica puna energije i zdravlja.

Neka vam postane redovni zimski napitak.

Priprema:

1. Zakuhajte đumbir sa šećerom u vodi do vrenja, na blagoj vatri. Miješajte kako biste otopili šećer.

2. Poklopite i neka lagano vrije 30 minuta.

3. Procijedite čaj, dodajte crni papar, limunov sok i još vode, po želji.

Poslužite vrući čaj u malim šalicama, koje možete ukrasiti kriškama limuna.

Umjesto smeđeg šećera, možete isprobati druge, prirodne zaslađivače poput agava sirupa ili stevije.

Uživajte u ovom toplom i aromatičnom napitku koji će vas ugrijati, okrijepiti i osigurati vam šalicu zdravlja.



Dobrobiti đumbira

Đumbir (lat. *Zingiber officinale*) je trajna gomoljasta biljka iz porodice ljiljana poznata po svom korijenju.

Koristi se već tisućama godina kao lijek, začin, hrana i sredstvo za uljepšavanje.

Upotrebljava se prvenstveno u svježem obliku, a i kao samljeveni prah sušenog korijena.

Đumbir je bogat gingerolom - prirodnim sastojkom koji poboljšava rad crijeva. Olakšava i potiče probavu, ublažava nadutost i želučane tegobe te sprječava grčeve.

Povoljno djeluje na metabolizam kod oboljelih od dijabetesa te se koristi kao sredstvo protiv zgrušavanja krvi i upala.

Djeluje višestruko:

- analgetski: ublažava bolove
- sedativno: smiruje i smanjuje razdražljivost
- diuretički: pospješuje mokrenje i odstranjuje suvišnu vodu
- antimikrobno: uništava patogene mikroorganizme
- antiupalno: smanjuje upale i bolove uzrokovane artritisom.

Pročitaj više o đumbiru >>



VEGANSKI TOPLI KAKAO

5 min

1 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 čaša bademovog mlijeka
- 1 čajna žličica organskog kakaa u prahu
- 2 čajne žličice kvalitetne tamne čokolade
- med ili stevija – za zasladiti
- prstohvat cimeta ili soli (po želji)

Znate li da je u "vrućem kakau", kojeg ste zacijelo bar jednom kupili kao smjesu u vrećici, kakao zapravo tek peti sastojak?

Ispred njega su, u daleko većoj koncentraciji i količini šećeri, kukuruzni sirup i mješavina raznih rafiniranih ulja, koji štete vašem zdravlju.

Isprobajte zato veganski topli kakao, napravljen od samo četiri prirodna sastojka, koji će vas okrijepiti, zagrijati i dugoročno poboljšati vaše zdravlje.

Treba vam samo pet minuta za ovaj recept u kojem bez straha mogu uživati osobe netolerantne na laktozu, ali i svi oni koji žele nešto provjereno, zdravo i ukusno.

Priprema:

1. Zagrijte bademovo mlijeko, dodajte kakao prah i čokoladu i miješajte na laganoj vatri, dok se ne otope.

2. Kada napitak dosegne željenu temperaturu (ovisno volite li vrući ili topli kakao), sklonite ga s izvora topline.

3. Zasladite ga po želji medom ili stevijom.

Možete mu, za poseban okus, dodati i prstohvat cimeta ili soli.

Osim kao fini napitak u kojem može uživati cijela obitelj, ovaj topli kakao može vam biti i prirodna terapija za brojne tegobe.

Obiluje proteinima, antioksidansima i flavonoidima te galnom kiselinom, koji na više načina pomažu vašem zdravlju.

Samo jedna šalica toplog kakaa sadrži dva puta više antioksidansa nego šalica crnog vina, tri puta više antioksidansa nego zeleni i pet puta više nego crni čaj.

Može vam pomoći kod problema s bubrezima, dijabetesa, visokog krvnog tlaka i problema s cirkulacijom, upala i oslabljenog imuniteta.



Obilje flavonoida osigurat će vam bolje pamćenje i koncentraciju.

A još jedan razlog za šalicu toplog kakaa je i činjenica da sadrži manje kalorija nego topla čokolada, pa se njime možete počastiti i ako pazite na kilograme.

Kakao - hrana bogova

Od davnina kakao slovi kao dragocjena namirnica.

Sirovi kakao, u zrnu, komadićima ili u prahu, smatra se, prema svojim nutritivnim svojstvima, jednom od najhranjivijih namirnica na svijetu. Zbog toga ova namirnica spada u kategoriju superhrane.

Kakao:

- štiti od bolesti srca i krvnih žila
- štiti od mnogih vrsta raka
- odličan je izvor željeza
- regulira razinu šećera i kolesterola
- potiče bolje pamćenje i koncentraciju
- smanjuje opasnost od srčanog udara
- pomaže u regulaciji krvnog tlaka.

U kakau se nalaze i serotonin i dopamin, hormoni sreće. Zbog svega navedenoga, uvrstite kakao u Vašu svakodnevnu prehranu.



NAPITAK OD MEDA I CEJLONSKOG CIMETA

5 min

1 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 2 jušne žlice meda
- 1 jušna žlica cejlonskog cimeta
- 250 ml vode

Možda zvuči nevjerojatno, ali mješavina meda i cimeta liječi gotovo sve bolesti.

Ovaj jednostavan i ukusan napitak također je prirodno rješenje za uspavani, spori metabolizam.

A što je najbolje, ove relativno jeftine namirnice možete nabaviti u svim većim trgovinama.

Znanstvenici su potvrdili kako je med vrlo efikasan u liječenju mnogih bolesti, dok u kombinaciji s cimetom postaje smrtonosno oružje protiv virusa, visokog kolesterola i šećera te drugih neprijatelja vašeg zdravlja.

Isprobajte ovaj jednostavni i fini napitak koji će vam pomoći kod brojnih zdravstvenih tegoba

Priprema:

1. Prokuhanu vruću vodu prelijte preko cimeta, poklopite i pričekajte da se ohladi na temperaturu prihvatljivu za konzumiranje.

2. Tek kada je napitak rashlađen dodajte med.

3. Popijte pola količine napitka neposredno prije spavanja, a drugu polovicu ostavite u frižideru i popijte ujutro, ali bez prethodnog zagrijavanja.



Med - bogatstvo čarobnog dara prirode

Zahvaljujući svome iznimnom sastavu, med se od davnina smatra svetom hranom i jednim od najvažnijih prirodnih lijekova za liječenje širokog spektra bolesti.

Za dobivanje ove zlatne guste tekućine zaslužne su pčele, koje procesom pretvorbe slatkog cvjetnog nektara proizvode med raznih boja, okusa, mirisa i sastava.

Med je izniman je izvor energije jer predstavlja lako probavljivu visokokaloričnu hranu koja je ujedno i zdrava alternativa bijelom šećeru.

Od vitamina med sadrži B1, B2, B5, B6, C, D, E, K, a od minerala - natrij, kalij, kalcij, fosfor, magnezij, željezo, cink, jod, bakar, krom i selen.

Različite vrste meda ciljano djeluju na pojedine tegobe:

- **Kaduljin i lipov med** olakšavaju tegobe dišnih organa i prehladu.
- **Med od lavande** koristi se protiv nadutosti i grčeva, regulira rad srca, pomaže kod čira na želucu, pospješuje mokrenje, a djeluje i protiv napetosti i migrena.
- **Med kestena** potiče cirkulaciju, regulira rad želuca, crijeva, jetre i žuči, liječi anemiju, uklanja umor i jača imunitet.
- **Bagremov med** koristi se kod problema krvožilnog sustava, kod zatvora, a kako djeluje umirujuće, pomaže i kod nesanice, nervoze i napetosti.
- **Livadni (cvjetni) med** preporučuje se kod alergija i za jačanje imuniteta.

Dobro zatvoren, med ima neograničen rok trajanja.

Pročitaj više o medu >>



2

Slastice

Zdravi prirodni slatkiši?

Nije mit, nego slastičarski izazov koji vam nudi ukusne kombinacije prirodnih sastojaka na bazi sušenog voća i povrća, sjemenki i začina u kojima ste već naučili uživati.



SIROVOJELSKI KOLAČIĆI OD SUHOG VOĆA

30 min

10-15 kuglica

lagano za pripremu

Sastojci:

- 10 dkg mljevenih badema
- 10 dkg datulja ili suhih smokava
- 10 dkg oraha ili lješnjaka
- sok 1 naranče
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 3 žlice mljevenog rogača
- 1 velika banana
- ½ čajne žličice cimeta
- 3 žlice kokosovog brašna

Kuglice od sušenog voća i orašastih plodova jednostavno morate isprobati.

Ove sirove kolačiće koji se ne kuhaju niti peku, lako je napraviti.

Poslužite ih mališanima umjesto nezdravih slatkiša.

Posegnite za njima i sami, kada želite uživati u punoći prirodnih okusa.

Priprema:

1. Bademe, datulje i smokve usitnite u multipraktiku.

2. Orahe ili lješnjake usitnite na veće komade. Vilicom ispasirajte bananu.

3. Sve suhe sastojke izmiješajte, dodajte sok od naranče, bananu i ekstrakt vanilije.

4. Izmiješajte dok ne dobijete kompaktnu smjesu, tako da od nje možete napraviti kuglice. Ako procijenite da vam treba još suhog voća ili badema i lješnjaka, dodajte ih smjesi.

5. Rukama oblikujte kuglice i na kraju uvaljajte ih u kokos, rogač ili čokoladu/kakao u prahu, ovisno koji okus volite.

Kuglice držite u hladnjaku.

Sigurni smo da će mnogima od vas postati omiljeni desert uz poslijepodnevni čaj ili neki drugi topli napitak.



Zdravi i prirodni slatkiši – suho voće

Često konzumiranje kolača nije zdravo zbog velike količine šećera koju oni sadrže.

Prekomjerno konzumiranje šećera možete lako izbjeći korištenjem suhog voća koje svojom slatkoćom i okusom čini slastice ukusnijima, ali i zdravijima.

Ne samo što je izvrstan izvor prirodnog šećera, suho voće je također bogato enzimima, vitaminima i mineralima.

Sadržaj minerala, posebice kalcija i željeza u suhom voću je veći nego u svježem te ga smatraju iznimno bitnim u prehrani djece.

Tako sušene grožđice sadrže kalij, sušene marelice kalij i željezo, a sušene smokve kalij, željezo, kalcij i magnezij.

Osim toga, sušeno voće sadrži balastne tvari koje poboljšavaju probavu. A evo i još jedne prednosti: sušeno voće se ne kvari ako je pravilno osušeno i uskladišteno.

Kako i koje voće sušiti?

Za sušenje su pogodne jabuke, kruške, šljive, maline, marelice, bobice bazge i mnoge druge vrste voća.

Kod suhog voća odstranjuje se vlaga, ali svi hranjivi sastojci ostaju. Okus je isti ili intenzivniji, jer je suho voće zapravo koncentrat hranjivih sastojaka.

Pećnicu zagrijte do 40-50 stupnjeva jer se na većim temperaturama gubi više vitamina i smanjuje udio korisnih sastojaka za naše tijelo.

Znat ćete da je voće posušeno kada se na pritisak više ne pojavljuje tekućina.

Pročitaj više o zdravim slatkišima >>



BEZGLUTENSKE KOŠARICE S KREMOM OD KOKOSA I ČOKOLADE

45 min

7 pitica (promjera 10cm)

lagano za pripremu

Sastojci za tijesto:

- 80 g rižinog brašna
- 50 g kokosovog brašna
- 70 g bademovog brašna
- 4 žlice agava sirupa
- 70 g kokosovog ulja
- prstohvat sode bikarbone
- 0,5 dcl vode
- prstohvat cimeta ili soli (po želji)

Svatko ima svoju slatku tajnu. Otkrijte i vi svoju – neodoljive košarice s kremom od kokosa i čokolade, ukrašene voćem.

Pripremite pravu slasticu u kojoj bez ograničenja mogu uživati sve generacije ukućana.

Pogodne su za vegetarijance i osobe netolerantne na gluten jer ne sadrže jaja i pripremaju se s bezglutenskim brašnom.

Sastojci za kremu od kokosa:

- 1 limenka kokosovog mlijeka
- 3 žlice agava sirupa ili meda
- 1 mahuna vanilije

Sastojci za kremu od kakaa:

- 30 g organskog kakaa
- 30 g kokosovog maslaca
- med ili agava sirup

Priprema:

1. U brašna dodajte sodu, pa kokosovo ulje i na kraju vodu. Od sastojaka umijesite prhko tijesto.

2. Upalite pećnicu na 180°C. Dok se pećnica grije, izvaljajte tijesto i pripremite kalupiće za punjenje, koje ste prethodno namastili. Pite-tartove pecite oko 20 minuta. Kada rubovi počnu tamniti, prekrijte ih folijom i pecite do kraja.

3. U međuvremenu pripremite nadjeve. Limenku kokosovog mlijeka potrebno je staviti preko noći u frižider kako bi se stisnulo i pretvorilo u vrhnje koje će vam kasnije koristiti u receptu. Kada se vrhnje ohladi, izvadite ga iz frižidera, dodajte mu vaniliju i zaslađivač po želji te obradite mikserom kao da pripremate običan šlag. Nakon 3 do 4 minute krema je gotova.

4. Za kremu od kakaa, otopite kokosov maslac na pari. Zatim mu dodajte kakao i agavin sirup, pa promiješajte kratko dok se svi sastojci ne sjedine.

5. Možete krenuti na slaganje i punjenje tartova. Na tijesto, koje se ohladilo, stavite prvo kremu od kokosa, pa kremu od čokolade i posipajte voćem po izboru.



Kokosovo ulje - savršen dar prirode

Kokosovo ulje ima toliku nutritivnu vrijednost i ljekovito djelovanje da bi se trebalo koristiti u svakom domaćinstvu. Osnovni sastojak kokosovog ulja je laurinska kiselina, koja ima snažno antivirusno i antibakterijsko djelovanje te nas tako štiti od mnogih bolesti.

Redovito korištenje kokosovog ulja doprinosi održavanju zdravlja crijeva, smanjenju tjelesne težine i normaliziranju metabolizma.

Kokosovo ulje koristi se kao pomoć pri liječenju sljedećih stanja:

- kožne bolesti i rane
- artritis i reuma
- ugrizi kukaca
- ispadanje kose
- virusne i bakterijske infekcije
- zloćudne bolesti
- dijabetes



UKUSNI KEKSI OD BANANA I ZOBENIH PAHULJICA

15 min

2 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 2 zrele banane
- 100 g zobenih pahuljica

Ovi jednostavni i ukusni keksi od samo 2 sastojka gotovi su za svega 15 minuta.

Upravo to su razlozi zbog kojih su našli poklonike diljem svijeta, a mi vam donosimo osnovni recept koji možete nadopunjavati sastojcima po želji.

Mali energetski kolačići osigurat će vam prirodnu energiju i zadovoljiti želju za slatkim, a bez osjećaja krivnje.

Priprema:

1. Narežite banane, dodajte zobene pahuljice. Vilicom promiješajte smjesu dok ne postane jednolična.

2. Na papir za pečenje žlicom rasporedite kekse i oblikujte ih po želji.

3. U prethodno zagrijanoj pećnici, na 200 stupnjeva pecite keksiće oko 15 minuta, odnosno dok ne dobiju zlatnosmeđu boju.

4. Ostavite nekoliko minuta da se ohlade.

Po želji, kekse prije pečenja možete posuti drobljenim lješnjacima, bademima, sjemenkama sezama, grožđicama, u smjesu dodati cejlonski cimet i druge začine.

Želite li zobene keksiće koji će poslužiti za prirodnu energiju, možete im dodati i komadić tamne čokolade i posuti ih medom.

Isprobavajte omiljene kombinacije dok ne dobijete savršeni kolačić.

Možete ga pripremiti i kada stignu
nenajavljeni gosti, te poslužiti uz neki topli napitak.

Uživajte u zdravoj i brzoj poslastici koja je idealna za svako doba godine.



Banana - najveće voćno skladište energije

Banane su jedna od najraprostranjenijih voćki na svijetu i dostupne su u bilo koje doba godine.

Iako nemaju neke specijalne moći, pripadaju zdravijem spektru ishrane i ne trebate ih zaobilaziti.

Odličan su izvor vitamina B6 i relativno dobar izvor kalija, vitamina C i mangana.

Najpopularnije su voće među vrhunskim sportašima. Veoma su kvalitetan izvor kalija, koji pomaže u borbi protiv grčenja mišića.

Banane mogu pomoći kod:
- depresije
- anemije
- visokog krvnog tlaka
- zatvora
- mamurluka
- jutarnje mučnine

Pročitaj više o bananama >>



UKUSNA I PRIMAMLJIVA – TORTA OD NARANČE I ČOKOLADE

4 sata

4-6 osoba

srednje zahtjevno za pripremu

Sastojci za podlogu:

- 40 dag badema
- 10 dag sitno mljevenog kokosovog brašna
- 2 žlice limunova soka
- 4 žlice agavina sirupa
- 3 žlice kokosova maslaca
- 2 žlice kakaa

Za prave sladokusce koji žele hranjivi, ali zdravi desert, donosimo vam neodoljivu, ukusnu i primamljivu deliciju – tortu od naranče i čokolade, bez jaja, mlijeka i nezdravih šećera.

Kombinacija začina, orašastih plodova i voća u ovoj torti jamči pravi užitak za vaše nepce koji ćete rado podijeliti s prijateljima, kolegama i gostima.

Možete je pripremiti za obljetnice i proslave, gdje će, bez sumnje, ubrzo steći status zvijezde među desertima.

Sastojci za kremu:

- 40 dag sirovih indijskih oraščića
- 1 zreli avokado
- 5 žlica agavinog sirupa
- sok 3 naranče
- 3 žlice kokosovog maslaca
- 2 žlice kakaa

- cimet i klinčić u prahu – po želji
- vanilija u prahu



Sastojci za ukrašavanje:

- naribana korica eko naranče

Priprema:

1. Bademe i kokosovo brašno izmiksajte u multipraktiku.

2. Dodajte ostale sastojke i miksajte dok se smjesa ne počne odljepljivati od stijenki i posude.

3. Utisnite smjesu u dno kalupa za torte i poravnajte je žlicom.

4. Indijske oraščiće namačite u vodi tri sata, ocijedite i s ostalim sastojcima za kremu u blenderu miksajte dok masa ne postane glatka.

5. Kremu izlijte u kalup na podlogu, ukrasite naribanom narančinom koricom i stavite u zamrzivač na sat vremena.

Naranča - zvijezda među ljekovitim voćem

Narodna mudrost veli da je sok ovoga voća ujutro zlato, u podne srebro, a navečer bronca.

Svaki dan pojedite naranču da biste opskrbili organizam preporučenom dozom vitamina C koji dokazano sprečava mnoge zdravstvene tegobe - od gripe i alergije do ozbiljnih kardiovaskularnih bolesti.

Zajedno s drugim vrstama agruma spada među najmoćnije borce protiv raka. Sadrži čak 58 poznatih antikancerogenih tvari, više nego ijedna druga hrana.

Što donosi jedna naranča dnevno?

- poboljšava izgled kože i kose
- sprečava visoki tlak
- pomaže kod bolesti dišnih puteva
- smanjuje upale kod artritisa
- štiti zdravlje kardiovaskularnog sustava
- čuva od gripe i prehlade

Pročitaj više o naranči >>



MEDENJACI OD INTEGRALNOG BRAŠNA

3 sata

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- šalica integralnog brašna
- 2/3 šalice raženog brašna
- 1/3 šalice meda
- 1/3 šalice hladno prešanog suncokretovog ulja
- korica limuna
- ½ žličice sode bikarbone
- cejlonski cimet
- klinčić u prahu
- kardamom

Medenjaci su odlična poslastica kojom ćete razveseliti najmlađe, a niti stariji neće ostati ravnodušni.

Slasni kolačići su idealni za grickanje u bilo koje doba dana.

Podjednako osvajaju svojim okusom kao i izgledom.

Miris medenjaka je miris doma i često vas vraća u djetinjstvo te podsjeća na kolače koje su radile bake.

Pripremite ovu poslasticu koristeći prirodne i zdrave sastojke. Oni su garancija kvalitete, ali i pokazatelj kako mislite na vlastito zdravlje i zdravlje vaših namilijih.

Priprema:

1. Zagrijte i miješajte med i ulje tek toliko da se sjedine.

2. Zamijesite sve sastojke, zamotajte ih u plastičnu vrećicu, te ostavite u hladnjaku najmanje dva sata, ali najbolje jedan dan.

3. Oblikujte kolačiće i pecite ih u zagrijanoj pećnici na 170 stupnjeva 15 do 20 minuta.

Možete ih preliti čokoladnom glazurom.

Kardamon možete zamijeniti muškatnim oraščićem.



Kardamom - mirisni začin koji potiče metabolizam

Upotrebljavali su ga još stari Egipćani, Grci i Rimljani, a u Europu je došao iz Indije i Bliskog istoka.

Na Bliskom istoku kardamom koriste za pripremu kolača i slastica te za razblaživanje okusa jake kave, a dodaje se i u čaj jer potiče probavu.

Osim što je katalizator za romanse, kardamom posjeduje i ljekovita svojstva. Upotrebljava se sirov, u obliku tinkture, kao eterično ulje ili čaj.

Ljekovita svojstva kardamoma:

- pomaže kod loše probave
- potiče metabolizam
- ublažava alergije
- pomaže kod žgaravice
- pojačava apetit
- sprečava mučninu i povraćanje

Eterično ulje kardamoma koristi se i u masaži za opuštanje mišića. Pomaže kod ublažavanja simptoma upaljenih živaca, bolova u leđima i smanjuje stres.

Ekstrakt kardamoma sadrži hlapive komponente koje pomažu kod loše probave te potiču metabolizam. Zahvaljujući tome može ublažiti problem nadimanja, žgaravicu i pojačati apetit. Prstohvat kardamoma može pomoći u sprječavanju mučnine i povraćanja.

Smatra se i diuretikom što ga čini korisnim za probleme urinarnog trakta, čisti bubrege od kalcija i uree te na taj način može pomoći pri gubitku težine.



VOĆNI ČOKOLADNI SLADOLED

4 sata

8 sladoleda

lagano za pripremu

Sastojci:

- 3 smrznute banane, nasjeckane na komadiće
- 200 g malina
- 3 žlice meda od bagrema / agava sirupa
- 2 žlice kakaa u prahu

Zdrava slastica koja će savršeno odgovarati malim i velikim ljubiteljima deserata. Ovog puta dolazi u kombinaciji voća i čokolade u smrznutom obliku.

Riječ je o sladoledu od prirodnih sastojaka kojeg svatko može napraviti kod kuće i koji će svaki predah, proslavu ili okupljanje učiniti radosnijima i zanimljivijima.

Priprema:

1. Pripremite bijeli sloj od 2 banane. Izvadite banane iz zamrzivača i ostavite neka se opuste 10-ak minuta na sobnoj temperaturi. Stavite ih u blender i miksajte dok ne dobijete ujednačenu smjesu kremaste strukture.

2. Rasporedite smjesu u kalupe do 1/3 i stavite ih u hladnjak dok pripremate čokoladni sloj.

3. Za čokoladni sloj, u blenderu izmiješajte 1 bananu, 2 žlice kakaa u prahu te 1 žlicu meda ili agava sirupa.

4. Smjesu izlijte do 2/3 kalupa,na dio od banane, pa zamrznite dok ne pripremite sloj od malina.

5. Za voćni sloj od malina, izmiješajte 200 g malina i žlicu meda u blenderu, a ako vam se smjesa učini pregustom dodajte 3-4 žlice vode. Izlijte je u kalupe, na prethodne smjese i ubodite drvene štapiće.



6. Držite kalupe u zamrzivaču najmanje 4 sata, a potom ih izvadite iz kalupa i poslužite.

U slast!

Malina - prirodan lijek za ženske tegobe i višak kilograma

Vjeruje se kako je malina podrijetlom iz Južne Azije i da je tako stara da su je još jeli i špiljski ljudi. Očaravajući okus ploda maline najzaslužniji je za njen današnji status vrhunski popularnog voća.

Malina je bogata antioksidansima. 100 grama plodova maline daje 44 posto dnevne preporučene količine vitamina C.

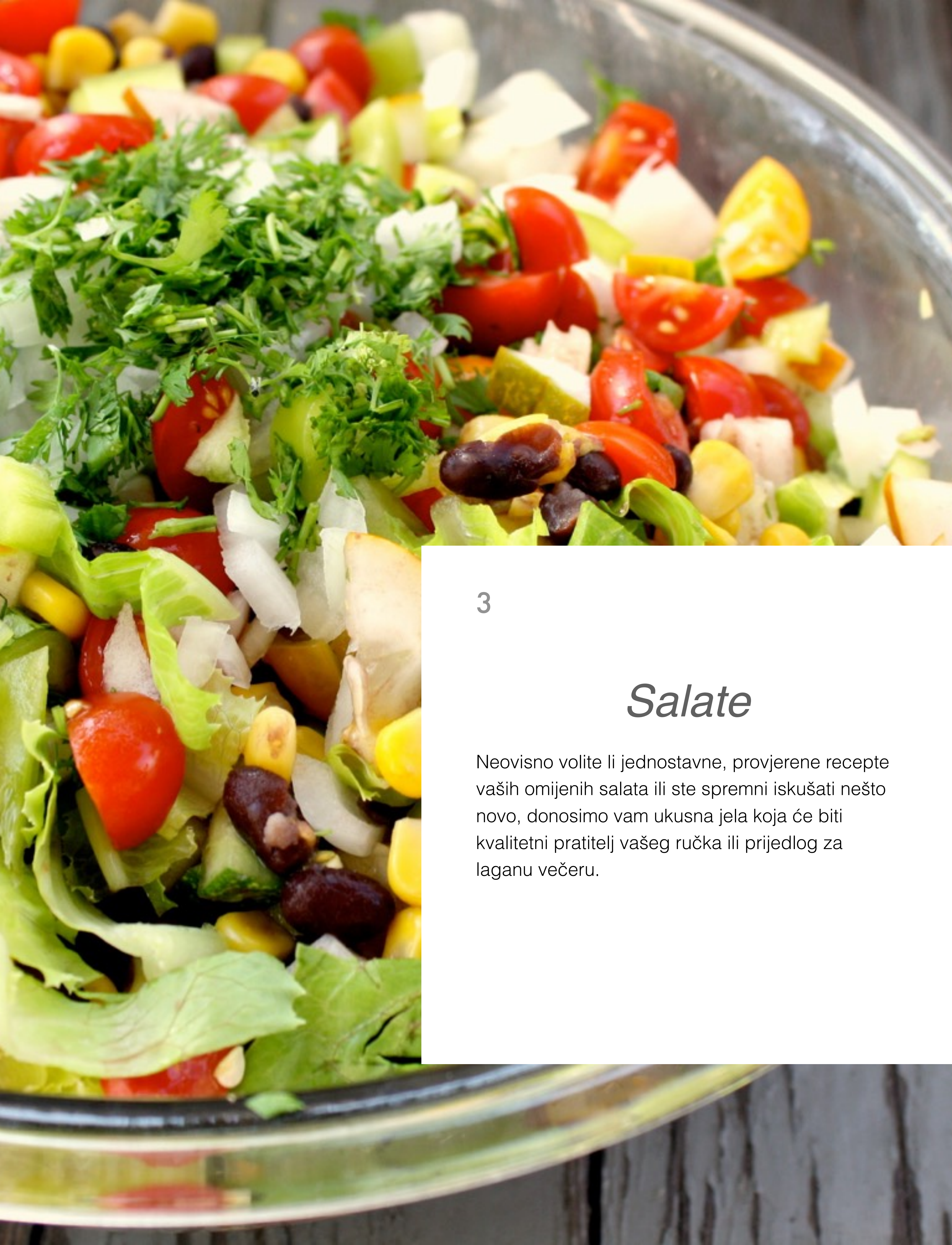
Sadrži i resveratrol koji usporava starenje, te visok udio elagične kiseline koja djeluje antikancerogeno.

Ketoni u malini zaslužni su za kontrolu glukoze u krvi, te pomažu u sprečavanju pretilosti i dijabetesa.

Ljekovito djelovanje maline:

- sprečava pretilost
- regulira razinu šećera u krvi
- smanjuje djelovanje slobodnih radikala
- pruža zaštitu od sunca
- smiruje kožne tegobe
- pomaže kod ženskih bolesti
- osnažuje imunitet
- štiti od bolesti srca i krvnih žila
- snizuje visoku temperaturu

Pročitaj više o malini >>



3

Salate

Neovisno volite li jednostavne, provjerene recepte vaših omijenih salata ili ste spremni iskušati nešto novo, donosimo vam ukusna jela koja će biti kvalitetni pratitelj vašeg ručka ili prijedlog za laganu večeru.



SALATA S KUS-KUSOM I SLANUTKOM

10 min

4-6 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 šalica kuhanog slanutka
- 1 glavica luka, 2 češnja češnjaka
- ½ jušne žlice maslinovog ulja
- 300 g narezanih rajčica
- 1 crvena paprika, narezana
- prstohvat svježeg origana
- 1 sušena čili papričica
- ¾ šalice povrtnog temeljca
- šaka svježeg korijandera
- sok od 1 limuna
- 1 šalica kus kusa

Pripremite ukusnu, hrskavu salatu od slanutka i kus-kusa i osigurajte svom tijelu obilje hranjivih sastojaka i prirodnu energiju za naporni radni tjedan.

Kus-kus je bogat selenom, koji štiti stanice od preranog starenja te kalijem koji blagotvorno djeluje na srce i krvne žile.

Slanutak će vam kao prirodni izvor proteina i vlakana pomoći u obnovi energije, zaštiti mišića te boljoj i bržoj probavi.

Aromatično bilje – origano, korijander i čili papričica, kao i češnjak, osim što daju specifičnu mirisnu notu svakom jelu, osigurat će vam snažniji imunitet i zaštitu od virusa.

Priprema:

1. Na maslinovom ulju kratko popecite luk, češnjak i papriku. Kada omekšaju, dodajte rajčice, temeljac, origano i čili papričicu.

2. Ubacite slanutak, sol i papar i ostavite neka lagano vrije oko 5 minuta.



3. Ugasite vatru.

4. Dodajte kus-kus (kratko prokuhan), korijander, sok od limuna, sol i papar.

5. Kratko promiješajte i ostavite neka odstoji oko 5 minuta.

6. Ukrasite svježim listićima rikule ili drugog omiljenog začinskog bilja i uživajte u obroku punom zdravlja.

Ovu ukusnu i zdravu salatu možete poslužiti toplu ili hladnu, ovisno o ukusu.

Kus-kus – sve prednosti "najmanje tjestenine na svijetu"

Osim što je ukusan i jednostavan za pripremu, kus-kus je bogat esencijalnim nutrijentima koji pomažu u održavanju dobrog zdravlja.

Bogat je izvor vitamina B kompleksa koji su između ostalog neophodni za vitalnost moždanih funkcija, održavanje energije i imuniteta, za proizvodnju krvnih stanica te određenih hormona.

Minerali prisutni u ovoj afričkoj gurmanskoj poslastici su još selen, kalcij, magnezij, željezo, bakar, cink, fosfor i mangan. Sadrži i tiamin, niacin, riboflavin i pantotensku kiselinu.

Kus-kus može pomoći u održavanju energije organizma, jačanju mišića i kvalitetnijem radu crijeva. Pozitivno djeluje na funkcije nadbubrežne žlijezde.

Bogat je vlaknima koja osiguravaju produljeni osjećaj sitosti, a ujedno su od velikog značaja za dobar rad probavnog sustava.

Dobrobiti kus-kusa:

- jača imunitet
- poboljšava rad probavnog sustava
- sprječava razvoj dijabetesa
- brine o zdravlju srca i krvnih žila
- regulira tjelesnu težinu
- pozitivno djeluje na mišiće
- čuva zdravlje nadbubrežne i štitne žlijezde
- obnavlja kožu, kosu i nokte

Pročitaj više o kus-kusu >>



ZELENA SALATA S KURKUMOM I SJEMENKAMA

5 min

4-6 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 3 glavice zelene salate
- 3 žlice maslinovog ulja
- ½ čajne žličice kurkume
- ½ čajne žličice svježe mljevenog crnog papra
- pola šalice vode
- sok od 1 limuna
- sjemenke lana
- sušene sjemenke suncokreta

Ovo najpoznatije zeleno povrće obiluje vitaminima, mineralima i hranjivim sastojcima.

Možete ga poslužiti uz sjemenke lana i suncokreta i u ovoj hrskavoj varijanti postat će prava porcija zdravlja na vašem tanjuru.

Priprema:

1. Operite salatu.

2. U posebnoj posudi pomiješajte maslinovo ulje, limunov sok, kurkumu, papar i vodu.
Omjere ovih sastojaka odaberite po želji, odnosno, ako volite kiselije preljeve, iscijedite još limuna ili stavite manje vode.

3. Salatu prelijte preljevom i dodajte sjemenke lana i suncokreta.

Ovu živopisnu salatu poslužite uz glavno jelo.

Aromatična zelena salata idealan je pratitelj većine glavnih jela, a u kombinaciji sa sjemenkama i začinima, može vam poslužiti i kao samostalni obrok ili lagana večera.

Po želji možete dodati i bučine sjemenke koje će pojačati blagotvorno djelovanje ove ukusne salate na cjelokupnu probavu.



Kurkuma - čudo prirode

Kurkuma je biljka iz porodice đumbira, Zingiberaceae, koja raste uglavnom u Južnoj Aziji.

Od njenog korijena radi se začin upečatljive žute boje, koju duguje sastojku kurkuminu. Taj začin je poznat diljem svijeta zahvaljujući svojim mnogostrukim ljekovitim svojstvima.

Već odavno je izvjesno da kurkuma posjeduje anti-upalna svojstva, ali nedavna istraživanja su pokazala da je kurkuma – pravo čudo prirode.

Potvrđen je blagotvorni učinak kurkume kod mnogih tegoba od raka do Alzheimerove bolesti.

Kurkuma se koristi za:

- jačanje probave
- obnavljanje crijevne flore
- čišćenje jetre i žučnog mjehura
- smanjenje upala kod artritisa
- čišćenje krvi
- stimuliranje rada metabolizma
- kožne probleme
- tegobe dišnih putova
- protiv gljivica i bakterija
- prevenciju i liječenje raka
- liječenje Alzheimerove bolesti

Po nutritivnim vrijednostima, kurkuma je bogat izvor željeza, mangana, vitamina B6, dijetalnih vlakana i kalija.

Rezultati brojnih istraživanja pokazuju da je kurkuma djelotvorna u liječenju artritisa, dermatitisa i ekcema, žgaravice, infekcija, čira, bubrežnih i žučnih kamenaca.

Pročitaj više o kurkumi >>



SALATA OD PATLIDŽANA

45 min

2-4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 2 velika patlidžana
- 1 manja glavica crvenog luka
- 2 rajčice srednje veličine
- 1 mladi luk
- 1 češanj češnjaka
- 1/4 šalice maslinovog ulja
- 1/4 šalice soka od svježe iscijeđenog limuna
- 6 listića bosiljka
- 6 listića metvice
- 1 žlica svježeg peršina
- sol, ocat, papar

Patlidžan je ukusno i zdravo povrće, a jela napravljena s njim zasitna su, ali lagana.

Namirnica je to s kojom ćete pripremiti niskokalorična jela koja će istovremeno pozitivno djelovati na smanjenje kolesterola u vašem organizmu.

Ukusan obrok ili prilog spravljen kao dodatak obroku, patlidžan je plod koji se lagano i brzo priprema na razne načine, uz okus okrepljujućeg povrća i osjećaj prirodnog užitka za cijelu obitelj.

Priprema:

1. Cijele patlidžane pecite na roštilju oko 30 minuta, okrećući ih svakih 5 minuta kako bi se ravnomjerno ispekli.

2. Kada su pečeni ostavite ih da se ohlade, a nakon toga odvojite meso patlidžana i usitnite ga.

3. Pomiješajte sve navedene sastojke osim rajčice i dodajte im usitnjeno meso patlidžana te dobro promiješajte da se sastojci sjedine.

4. Na kraju dodajte rajčicu narezanu po želji i sve to još jednom nježno promiješajte.



Sve dobrobiti patlidžana

Patlidžan (lat. *Solanum melongena*) u narodu je poznat i kao melancan, malancan, modri patlidžan.

Plodovi patlidžana su čest gost na jelovnicima ljubitelja povrća širom svijeta, a u veganskim kuhinjama slove kao prava poslastica te savršena i ukusna zamjena za meso.

Osim kao hranjiva povrtna kultura, patlidžan se u pojedinim zemljama primjenjuje i u medicinske svrhe.

Ovo povrće je odličan izvor vitamina K, C, A, B1, B3, B6 i B9 (folna kiselina). Bogato je i mineralima kalijem, kalcijem, fosforom, bakrom i magnezijem.

Obiluje vlaknima koja imaju višestruko značenje za organizam.

Dobrobiti patlidžana:

- štiti imunološki sustav
- poboljšava cirkulaciju
- čuva zdravlje srca i krvnih žila
- smanjuje stres
- usporava rast stanica raka
- štiti od virusa
- ublažava probavne i želučane tegobe
- pospješuje mršavljenje i detoksikaciju
- čuva zdravlje očiju
- pomaže u kontroli dijabetesa
- djeluje protiv crijevnih parazita

Ovo zdravo i hranjivo povrće poznato je po svom pomalo gorkastom okusu koji možete ublažiti na sljedeći način - narežite plod na komadiće koje potom posipajte solju, ostavite da odstoje oko pola sata, a zatim ih isperite kako bi se uklonio višak soli.

Pročitaj više o patlidžanu >>



SALATA S BROKULOM I GROŽĐICAMA

10 min

2-4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 6 čaša narezane brokule
- 1/2 glavice crvenog luka, sitno narezanog
- 1 čaša grožđica
- 1 čaša suncokretovih sjemenki
- dressing

Ovo je osvježavajuća salata puna energije.

Naočigled neobična kombinacija okusa zajedno se odlično uklapaju i pružit će vam veliko gastronomsko zadovoljstvo.

Brokula je vrijedan izvor tijelu potrebnih vitamina i minerala, a grožđice obiluju fruktozom koja će vam dati snagu.

Salatu je najbolje konzumirati kada osjetite kako vam nedostaje energije, a organizam ne želite opteretiti teškom hranom ili velikim obrokom.

Uz mnoštvo energetskih i osvježavajućih sastojaka, ova salata se brzo priprema i mogla bi postati omiljeni obrok poslovnih ljudi ili ljudi koji nemaju puno slobodnog vremena, a stalo im je do kvalitetne prehrane.

Dressing:

- 1 čaša indijskih oraščića, namočenih preko noći
- sok 1 limuna
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1/4 čaše vode
- 1 glavica crvenog luka
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice agava sirupa (ili smeđeg šećera)
- 1/2 žlice gorušice u prahu
- prstohvat soli



Priprema:

1. Sve sastojke stavite u blender i meljite nekoliko minuta, dok ne dobijete glatku smjesu.

2. Promiješajte brokulu, grožđice i suncokretove sjemenke. Dodajte dressing i dobro promiješajte.

Grožđice

Najstariji zapisi pokazuju da su se grožđice proizvodile u Perziji i Egiptu. Osim toga, stari Rimljani toliko su ih cijenili da su njima ukrašavali oltare na kojima su prinosili žrtve bogovima. Koristili su ih kao sredstvo plaćanja, ali i kao nagrade za pobjednike sportskih priredbi.

Uz suhe šljive i marelice, grožđice spadaju u voće s najvećim udjelom antioksidanata.

Imaju relativno nizak glikemijski indeks i pridonose kontroli šećera u krvi.

Bogate su kalijem, koji je važan u regulaciji krvnog tlaka, a bogatstvo vlaknima čini ih zasitnijima od mnogih drugih zalogaja.

One su također značajan izvor antioksidansa koji ometaju apsorpciju kolesterola i pomažu u borbi protiv bolesti.

Prvenstveno su dobre u borbi protiv anemija, a kako su visokoenergetski zalogaj, tako zimi pomažu da se borite s lošom krvnom slikom.

Fitokemikalije prisutne u grožđicama suzbijaju rast bakterija u usnoj šupljini odgovornih za nastanak karijesa i bolesti zubnog mesa. Osim što pomažu u održanju zdravlja zubi, one uglavnom sadrže fruktozu i glukozu, a ne saharozu, koja je glavni krivac za bolesti usne šupljine.



SALATA OD SLANUTKA SA ZAČINSKIM BILJEM

10 min

2-4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 ½ šalice slanutka
- 2 jušne žlice narezanog svježeg bosiljka
- 2 jušne žlice narezanog svježeg peršina
- 2 jušne žlice svježeg limunovog soka
- 4 čajne žličice maslinovog ulja
- 1 režanj češnjaka, usitnjen
- prstohvat soli
- prstohvat svježe mljevenog crnog papra

Slanutak je jedna od omiljenih namirnica vegetarijanske prehrane, a i sve više gastronoma uključuje ga u svoje jelovnike.

S pravim razlogom.

Kuhani slanutak na 100 grama sadrži čak 20 grama proteina te gotovo dvostruko više željeza i vitamina C nego druge mahunarke.

Samo jedna porcija slanutka tijelu će osigurati važne hranjive sastojke, osobito za rast i izgradnju mišića, zbog čega je slanutak namirnica koju rado odabiru i vrhunski sportaši.

Isprobajte ga ovaj put kao običnu, ali finu salatu koju možete pripremiti u bilo koje doba dana.

Uživajte u zdjelici punoj proteina i kombinaciji ukusnog slanutka i aromatičnog začinskog bilja.

Priprema:

1. Slanutak stavite u vodu na 8 sati, najbolje je ostaviti ga neka se namače preko noći. Skuhajte ga i procijedite.

2. U dubokoj posudi pomiješajte začinsko bilje, limunov sok, maslinovo ulje, češnjak i sol te dodajte slanutak. Sve dobro izmiješajte.

3. Na kraju, salati dodajte prstohvat papra.

4. Ako želite ovu salatu u curry varijanti, dodajte joj curry u prahu, narezani zeleni (mladi) luk i komadiće mrkve.



Peršin – više od začina

Peršin je najpopularniji začin u svijetu, koji se može pronaći skoro u svakom supermarketu tijekom cijele godine (naravno, najbolji je iz vlastitog vrta!). Ima delikatesni i osvježavajući okus i prekrasno lišće žarko-zelene boje, zbog čega je nezamjenjiv kao začin ili ukras za jelo.

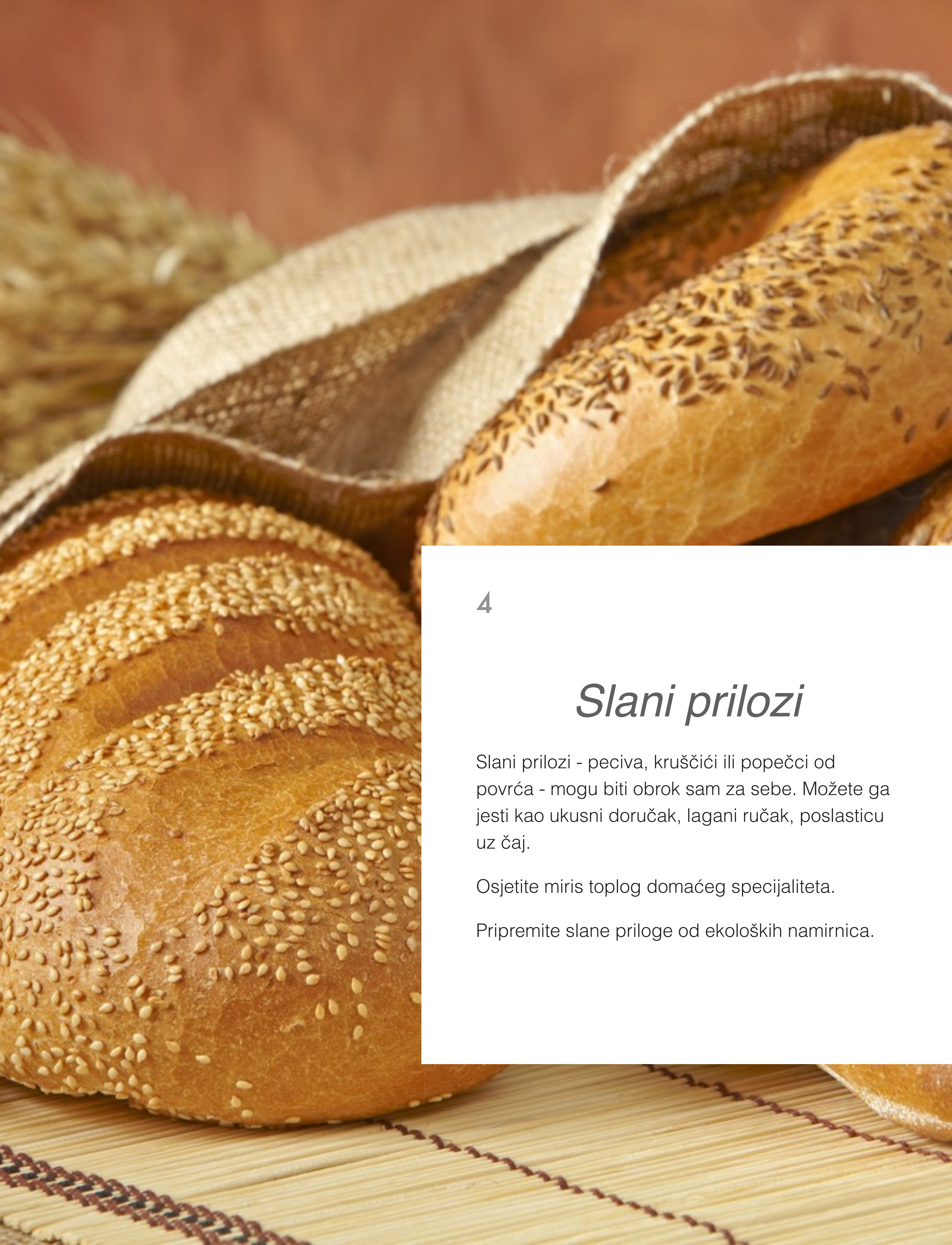
Osim flavonida, peršin je odličan izvor vitamina C i A (posebice karetonoida i beta-karotena), koji imaju važnu ulogu u zaštiti našeg organizma od mnogih bolesti.

Peršin je dobar izvor folne kiseline. Folna kiselina je bitna za mnoge procese koji se odvijaju u našem organizmu ali najviše je poznata po ulozi koju igra u zdravlju kardiovaskularnog sustava.

Korisni savjeti:

- Svježi peršin je bolji od suhog. Ako morate kupiti suhi peršin, birajte onaj iz organskog uzgoja.
- Birajte peršin s lišćem tamno-zelene boje. Izbjegavajte grane koje imaju žućkastu boju ili koje su uvenule – to je znak da su stare ili oštećene.
- Svježi peršin možete pohraniti u hladnjaku, u plastičnoj vrećici. Ako je peršin uvenuo, pošpricajte ga s malo vode, prije nego ga stavite u hladnjak.
- Ako imate višak peršina, možete ga lako osušiti tako da ga nasjeckate i ostavite na kuhinjskoj krpi. Kada se osuši, držite ga u dobro zatvorenoj staklenoj flašici na tamnom, hladnom i suhom mjestu.
- Peršin možete i zamrznuti. Zadržat će svoj okus, ali će izgubiti hrskavost.
- Peršin se može koristiti u skoro svim jelima – juhama, salatama, jelima od povrća i žitarica.

Pročitaj više o peršinu >>



4

Slani prilozi

Slani prilozi - peciva, kruščići ili popečci od povrća - mogu biti obrok sam za sebe. Možete ga jesti kao ukusni doručak, lagani ručak, poslasticu uz čaj.

Osjetite miris toplog domaćeg specijaliteta.

Pripremite slane priloge od ekoloških namirnica.



KRUŠČIĆ SA ZAČINSKIM BILJEM

10 min

18 kruščića

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 žličica suhog kvasca
- 3 dcl tople vode
- 1 žličica smeđeg šećera
- 700 g eko brašna
- 1 žličica soli
- 3 žličice maslinovog ulja
- 1 žličica svježih listića timijana
- 1 žličica svježih listića origana
- 2 žličice svježih listića bosiljka
- sjemenke maka i sezama

Male začinjene buhtlice ili kruščići koje ćete poslužiti za stolom ne moraju nužno biti toplo predjelo.

Ovaj ćete kruščić s užitkom polako jesti tijekom cijelog obroka.

Kombinacija timijana, origana i bosiljka jamči nevjerojatno ukusnu poslasticu čijoj će mekoći i mirisu vaši gosti teško moći odoljeti.

Priprema:

1. Pomiješajte kvasac s nekoliko žlica tople vode, dodajte šećer, promiješajte i ostavite sa strane 10-ak minuta.

2. U brašno dodajte sol, ulje i začinsko bilje te smjesu promiješajte. Napravite rupu u sredini i dodajte kvasac. Potom ulijte ¾ tople vode i miješajte. Dodajte ostatak vode kako biste dobili mekano tijesto koje se ne lijepi.

3. Mijesite tijesto 5-8 minuta, a potom ga stavite u nauljenu posudu, prekrijte krpom ili plastičnom folijom i ostavite na toplom oko sat vremena ili dok ne primijetite da se količina tijesta udvostručila.

4. Izvadite tijesto i podijelite ga na 18 jednakih dijelova. Rukama oblikujte kruščiće i slažite ih blizu jedan drugoga, u posudi koju ste blago nauljili. Imajte na umu da će se kruščići do svoje konačne veličine udvostručiti. Idealna je posuda promjera od 25 cm, kakvu inače koristite za pite ili neka druga, plića posuda. Kada ste ih posložili, ostavite ih neka odstoje dodatnih 30 minuta.



5. Poškropite ih vodom i sjemenkama maka i/ili sezama.

6. Zagrijte pećnicu na 220 °C i pecite kruščiće u već zagrijanoj pećnici 30-35 minuta dok ne dobiju zlatnosmeđu boju.

Bosiljak

Bosiljak (lat. *Ocimum basilicum*) je grmolika i vrlo mirisna biljka, ovalnih i najčešće zelenih listova.

Poznat je po činjenici da ima jaka antioksidativna svojstva. Antioksidansi su važan dio zdrave prehrane i zdravog načina života, a bosiljak je njihov pouzdan i djelotvoran izvor.

Dobar je izvor vitamina B6 i magnezija.

Blagodati bosiljka:

- snažan je antioksidans
- jača imunološki sustav
- štiti srce i krvne žile
- pomaže u borbi protiv infekcija
- smanjuje upale uzrokovane artritisom
- pomaže kod gljivica i bakterija
- štiti od crijevnih parazita

Mirisni listovi bosiljka koriste se u mnogim kuhinjama i slažu se s različitim vrstama jela.

Da bi zadržali njegov okus, bosiljak dodajte jelu pri kraju. Kada god možete, izaberite svježi bosiljak, jer ima intenzivniji okus u odnosu na sušeni.

Pročitaj više o bosiljku >>



SPANAKOPITA

10 min

18 kruščića

lagano za pripremu

Sastojci:

- 2 hrpice špinata
- 5 žlica kokosovog ulja
- 1 žličica crnog papra
- 1 žličica asafetide (opcionalno)
- 1/4 žličice muškatnog oraščića
- 2 jušne žlice pirovog brašna
- 3/4 čaše biljnog mlijeka
- 250 g panira ili drugog domaćeg sira
- 1 pakovanje kora za štrudle
- 2 žlice krušnih mrvica
- 1 čaša ulja za premazivanje

Trokutići sa špinatom i domaćim sirom

Špinat je jedna od onih idealnih namirnica koja je prisutna cijele godine. Postoji zimski i ljetni špinat, a o bilo kojoj vrsti da je riječ, špinat je uvijek bogat nutrijentima.

U kulinarstvu je vrlo zastupljen i postoji puno načina kako se koristi. Može se jesti kuhan ili sirov kao salata. Odličan je preliven maslinovim uljem u kojem se topi vitamin C kojim je špinat bogat.

Ovom prilikom za vas smo pripremili jedan malo drugačiji recept. U kombinaciji s domaćim sirom panirom te još zamotan u trokutiće od lisnatog tijesta, špinat će postati omiljeni obrok vaših najmlađih.

Ovo jelo se može poslužiti kao glavni objed, ali i kao doručak ili međujelo koje će tijelu dati dovoljno energije za veći dio dana.

Priprema:

1. U velikom loncu zakuhajte špinat, 3 žlice ulja, sol i papar. Smanjite vatru i kuhajte otklopljeno dok špinat ne postane mekan, a sva tekućina ne ispari.

2. U drugom loncu zagrijte 2 žlice ulja, dodajte asafoetidu i pržite ju nekoliko sekundi. Dodajte muškatni oraščić i brašno i pržite još 1 minutu. Maknite lonac s vatre, polako dodajte biljno mlijeko. Vratite na vatru i miješajući kuhajte nekoliko minuta, dok se sos ne zakuha i ne postane gust.



3. Maknite sos s vatre. Promiješajte kuhani špinat, sos i sir. Pustite da se ohladi. Ako smjesa sadrži previše tekućine, dodajte 2 žlice krušnih mrvica.

4. Narežite kore za štrudle na dugačke, 9 cm široke trake. Premažite 2 trake s uljem i spojite ih.

5. Na kraj spojene trake stavite 1 žlicu nadjeva i složite tako da ispadne trokutić.

Svaki trokutić dobro premažite s uljem i stavite u tepsiju. Pecite na temperaturi 180°C 20-30 minuta ili dok ne poprime zlatno-smeđu boju.










PAKORE OD BROKULE

40 min

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 225 g brašna od slanutka
- 2 žličice soli
- ½ žličice praška za pecivo
- 300 ml hladne vode
- 700 g brokule, narezane na cvjetove
- začini po želji (asafetida, kurkuma, rimski kumin, kalinji, korijander, ljuta paprika)
- ulje ili ghee za prženje

Priprema:

1. U velikoj zdjeli promiješajte brašno od slanutka, začine, sol i prašak za pecivo. Polako dolijte hladnu vodu i miješajte pjenjačom dok ne dobijete glatko tijesto, dovoljno gusto da se primi za povrće.

2. Zagrijte ulje.

3. Stavite u tijesto nekoliko cvjetova brokule i dobro ih umočite – tako da tijesto potpuno prekrije svaki cvijet.

4. Svaki cvijet izvadite iz tijesta odvojeno i brzo stavljajte u ulje. Istovremeno pržite nekoliko pakora, dok ne dobiju zlatno-smeđu boju i postanu hrskave. Izvadite ih i stavite u mrežicu da se cijede.

5. Poslužite dok su još tople uz rižu i dinstano povrće.

Kako napraviti ghee - pročišćeni maslac?

1. Napraviti ghee je lako. Potreban vam je lonac od nehrđajućeg čelika s debelim dnom zapremnine 5 l i 1-2 kg neslanog maslaca

(najbolji je domaći).



2. Stavite maslac u posudu i zagrijavajte ga na laganoj vatri sve dok se sav maslac ne otopi.

3. Sada možete pojačati vatru. Kada maslac zakuha, opet smanjite vatru na minimum.

4. Pustite maslac da se kuha na laganoj vatri i s vremena na vrijeme žlicom uklanjajte bijelu pjenu, koja se skuplja na površini. Ne trebate miješati maslac.

5. Nakon 40-50 min maslac će postati u potpunosti proziran. Osjetit ćete fini miris, a na dnu posudu vidjet ćete karameliziranu smeđu mliječnu mast.

6. Ugasite vatru i pustite da se ghee malo ohladi.

7. Procijedite ga kroz gazu ili kuhinjsku krpu u staklenku. Kada se ghee u potpunosti ohladi, staklenku dobro zatvorite.

8. Kada se ohladi, ghee bi se trebao zgusnuti i imati lijepu žutu boju.

9. Ghee možete čuvati na sobnoj temperaturi. Rok trajanja je neograničen.

10. Kod pripreme jela koristite ghee isto kao što koristite maslac, margarin ili ulje: za pohanje, pečenje, dinstanje i začinjanje jela. Pogodan je i za duboko prženje.

Ghee - ayurvedski ljekoviti maslac

Ghee (čita se gi) je pročišćeni maslac. Dobiva se procesom kuhanja maslaca na niskoj temperaturi. Tokom kuhanja iz maslaca se isparava voda, a krute mliječne tvari se odvajaju i uklanjaju žlicom. Na takav način se dobiva ukusno i mirisno ulje bez primjesa. Ghee ne morate držati u hladnjaku - ako ga pravilno napravite, ghee se neće pokvariti.

Prema ayurvedi, ghee ima sljedeća svojstva:

- poboljšava memoriju
- jača inteligenciju
- regulira probavu
- štiti zglobove
- poboljšava vid
- jača imunitet
- usporava procese starenja
- ubrzava zacjeljivanje ozljeda
- smanjuje razinu štetnog kolesterola

Pročitaj više o ghee maslacu >>



FALAFEL – PRŽENE KUGLICE OD SLANUTKA

5 min

4-6 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 400 g slanutka, namočenog preko noći
- krušne mrvice
- 2 žličice praška za pecivo
- 4 žlice brašna
- 1/2 glavice luka
- 1 žlica sjemenki sezama
- ulje ili ghee za prženje
- sol i papar

Falafel - pržene kuglice od slanutka - egipatsko su jelo koje postaje sve popularnije diljem cijelog svijeta kao brza, ukusna i zdrava hrana.

Falafel kuglice možete servirati sa kuhanim povrćem, salatom ili laganim umakom ili pojesti same kao zakusku.

Umak:

- 50 ml vrhnja (ili sojinog vrhnja)

- 1 žlica koncentrata rajčice

- 1 žličica slatke mljevene paprike

- 5 češanja češnjaka

- sol i šećer

Priprema:

Namočite slanutak preko noći, drugi dan ga sameljite u blenderu zajedno sa lukom, zatim dodajte brašno, sol, sezam, papar i prašak za pecivo.

Ako je prerijetko, dodajte malo krušnih mrvica. Oblikujte male kuglice (manje od marelica) i pržite ih u dubokom ulju oko 2-3 min do tamno smeđe boje.



Umak:

U loncu promiješajte vrhnje, protisnuti češnjak, mljevenu papriku, žličicu koncentrata rajčice i malo soli i šećera. Kratko prokuhajte.

Najzdravije namirnice svijeta: slanutak

Grah garbanzo, ili slanutak, podrijetlom iz Perzije, ima delikatesan miris i nježan okus.

Slanutak nije samo ukusna nego i zdrava namirnica, posebno pogodna za dijabetičare.

Najpoznatija jela od slanutka su *hummus* (namaz od slanutka) i *falafel* (pržene kuglice od slanutka).

Slanutak se također može pripremiti s povrćem ili curry sosom, ili poslužiti kao salata.

Brašno od slanutka koristi se za pripremu mnogih delikatesnih jela, na primjer *pakora* (pohanog povrća na indijski način) i *dvaraka burfi* (slatkiša od slanutkovog brašna).

Osim što je fin, slanutak je vrlo zdrava namirnica, posebno pogodna za dijabetičare:

- bogat je izvor nutrijenata
- ima niski glikemični indeks
- sadrži puno proteina
- smanjuje kolesterol

Pročitaj više o slanutku >>



HRSKAVI POPEČCI OD KOPRIVE I MLADOG LUKA

1 sat

2-3 osobe

lagano za pripremu

Sastojci_

- 300 g mladih vrhova koprive
- 1 krumpir
- 2 mrkve
- 2 mlada luka
- 2 žlice zobenih pahuljica
- 2 žlice kiselog vrhnja
- krušne mrvice
- začini – sol, papar

Mladi listovi i vrhovi koprive mogu biti prava gastro poslastica, stoga se ovog proljeća odlučite za nove kulinarske izazove.

Listovi koprive ukusni su i vrlo hranjivi, okusom podsjećaju na špinat pa se najčešće koriste kao njegova zamjena ili zamjena za blitvu u pripremi jela.

Sadrže zavidne količine željeza, važnih minerala te čak 20 puta više vitamina C od zelene salate pa su izvrsno prirodno sredstvo za liječenje anemije na vašem tanjuru.

Pomažu čišćenju organizma, ublažavaju osjećaj bolova, smiruju upale i potiču probavu.

Iskusni kuhari koprivu će znati upotrijebiti u pripravi juha, variva, raznih varijacija štrudli, salata te umaka za rižu i tjesteninu.

Priznajte, zvuči zdravo i primamljivo.

Priprema:



1. Mrkvu, krumpir i listove koprive operite, narežite na sitno i stavite kuhati.

2. Kuhajte otprilike 15 minuta, izvadite iz vode i zatim dobro procijedite. Po želji, kuhanu mrkvu, krumpir i koprivu možete usitniti štapnim mikserom ili zgnječiti vilicom.

3. Narežite mladi luk.

4. U posudi izmješajte kuhano povrće s koprivom, mladi luk, zobene pahuljice i kiselo vrhnje te dodajte začine.

5. Dobro izradite smjesu, oblikujte popečke uz pomoć krušnih mrvica i pecite ih na srednje ugrijanom ulju dok ne porumene.

6. Ukusne popečke možete poslužiti sa zelenom salatom ili preliti umakom i dobili ste izvrsno vegetarijansko jelo.

5 razloga zašto biste trebali jesti zobene pahuljice

Ukusne su, praktične i zdrave. Brz su, hranjiv i zasitan obrok koji možete jesti ujutro za energiju tijekom cijelog dana.

Zbog obilja minerala i vlakana krasi ih i mnoštvo ljekovitih odlika.

1. Konzumiranje zobenih pahuljica smanjuje razinu kolesterola i rizik od kardiovaskularnih bolesti.

2. Prema novom istraživanju, konzumiranje zobenih pahuljica snižava rizik od dijabetesa tipa 2.

3. Zahvaljujući obilju vlakana, prehrana bogata zobenim pahuljicama može pomoći u smanjenju povišenog krvnog tlaka. U zobenim pahuljicama ima puno više vlakana nego u cijelom zrnu pšenice, riže ili kukuruza.

4. Vlakna i druge hranjive tvari koje se nalaze u zobenim pahuljicama mogu smanjiti i rizik od raka.

5. Zobene pahuljice sadrže brojne vitamine, mineralne tvari i antioksidante. Bogat su izvor biljnih proteina, ugljikohidrata i željeza.

Pročitaj više o zobenim pahuljicama >>



5

Juhe

Juhe kao toplo predjelo su radost na stolu i prilika za obiteljsko okupljanje.

Isprobajte ukusne juhe čiji će izvrsni okusi zadovoljiti i najzahtjevnija nepca.



KREMASTA JUHA OD BROKULE I CVJETAČE

40 min

4-6 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 glavica cvjetače (manja)
- 1 glavica brokule (manja)
- 1 l vode
- malo mrkve, celera, peršina i manja glavica luka
- začini po želji – sol, papar
- mljevene lanene sjemenke – za posip

Za pripremiti finu krem juhu ne treba poseban povod, pogotovo ako u zdjelici toplog predjela dobijete i brojne dobrobiti za organizam.

Zato kušajte bogatu krem juhu od brokule i cvjetače, koja će vas zasititi, ali i opskrbiti hranjivim tvarima.

Cvjetača je bogata vitaminom C, posjeduje protuupalna svojstva i prirodno je sredstvo za jačanje imuniteta i kvalitetnu probavu.

Brokula sadrži beta-karoten, folnu kiselinu, kalij i magnezij te druge aktivne sastojke.

Pomaže u prevenciji karcinoma, liječenju problema s prostatom, regulaciji krvnog tlaka, mršavljenju.

Ujedno, brokula organizmu može pomoći u ublažavanju alergija.

Nema razloga stoga da vam se ova ukusna krem juhica ne nađe na obiteljskom stolu.

Priprema:

1. Cvjetaču i brokulu očistite, podijelite na manje komade i stavite kuhati s drugim povrćem.

2. Kuhajte dok povrće ne omekša.

3. Izdvojite dio temeljca (oko 8 dcl) u kojem se povrće kuhalo.

4. Štapnim mikserom ispasirajte povrće i preostali temeljac, da dobijete gustu smjesu i vratite na vatru.

5. Dodajte začine i po potrebi temeljac ili vodu, ako je juha pregusta.



Prije posluživanja, krem juhu možete ukrasiti komadićima povrća ostalog od kuhanja (mrkva, celer) i posuti mljevenim lanenim sjemenkama.

Najzdravije namirnice svijeta - brokula

Zamislite namirnicu koja daje sve neophodno za zdravlje, pomlađivanje i detoksikaciju organizma. Uz pomoć koje možete spriječiti alergiju, prehladu, artritis, rak i bolesti oka. Namirnicu koja daje neophodnu energiju i vitalnost te pomaže mršavljenju.

Da, takva hrana zaista postoji. Brokula je čudesna namirnica, a njezine dobrobiti za zdravlje su bezbrojne.

Brokulu trebate uvrstiti u vaš svakodnevni jelovnik jer:

- regulira krvni tlak
- jača imunitet
- štiti od artritisa
- regulira probavu
- smanjuje kolesterol
- štiti od bolesti srca
- sprječava alergije
- čisti organizam

[Pročitaj više o brokuli >>]



KREMASTA JUHA OD MRKVE I ĐUMBIRA

35 min

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 2 jušne žlice maslaca
- 2 čajne žličice usitnjenog, svježeg đumbira
- 700 g mrkve
- 20 dkg krumpira
- jedna i pol čajna žličica soli
- ½ čajne žličice crnog papra
- 1 litra vode ili temeljca od povrća
- listovi peršina za ukras

Jedno od najpoznatijih povrća na svijetu i omiljeni, zdravi začin u ovoj ukusnoj kombinaciji izvrstan je izbor za blagdansku juhu.

Kremasta i blago začinjena, neka vas uvede u pravo blagdansko uživanje u finoj hrani.

Priprema:

1. Otopite maslac na laganoj vatri, u dubljoj posudi. Dodajte đumbir i kratko promiješajte. Dodajte potom mrkvu, krumpir, sol i papar i dinstajte 10 minuta, uz povremeno miješanje.

2. Dodajte vodu ili temeljac, pustite da zavrije, smanjite vatru i ostavite 15 minuta. Neka smjesa ključa, polako, da povrće jako omekša.

3. Sklonite posudu s vatre, izlijte tekućinu i povrće u posudu ili u blender. Blenderom ili štapnim mikserom napravite glatki pire.

4. Vratite pire u posudu (prije toga posudu isperite) i na laganoj vatri podgrijte juhu. Ako vam je pregusta, dodajte još vode ili temeljca, po želji.

Ukrasite listovima svježeg peršina i poslužite toplo.

Komadiće krumpira ne morate koristiti ako vam ne odgovaraju u ovom receptu. Njihova je uloga juhu obogatiti okusom i učiniti gušćom.

Ova ukusna krem juha bogata je hranjivim sastojcima, vitaminima, pravo jelo za užitak koji će rezultirati i boljom probavom.



Zdravstvene dobrobiti mrkve

Ova namirnica se uzgaja već preko 1000 godina. Smatra se da je njezina domovina Europa, gdje ona i dan danas raste kao samonikla biljka.

Većina nas je upoznata s mrkvom narančaste boje, no postoji i ljubičasta, crvena, žuta i crna mrkva. Uzgojem je razvijeno preko 100 vrsta mrkve.

Boja mrkve ukazuje da je bogata beta karotenom, nakon čega slijede vitamin K, vitamin C, vitamin E, vitamin B1, B2, B3, B6, folna kiselina, fosfor, kalij, mangan i molibden.

Beta karoten jača imunitet, štiti od infekcija i raka. Redovito konzumiranje beta karotena smanjuje rizik od pojave glaukoma i katarakta, pomaže u očuvanju i poboljšanju vida te smanjuje kratkovidnost - posebice kod djece.

Također obiluje vrijednim antioksidansima – karotenoidima, hidroksinamičnim kiselinama i antocijaninima.

Redovito konzumiranje mrkve:

- smanjuje rizik od moždanog udara za 40 posto
- štiti vid
- potiče probavu i rad jetre
- štiti od nekolikih vrsta raka
- čuva zdravlje srca i krvnih žila
- jača imunitet
- pomaže kod proljeva
- poboljšava izgled kože
- čisti organizam

Pročitaj više o mrkvi >>



KREMASTA JUHA OD KOPRIVE

30 min

2-3 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 20 dkg svježih vrhova koprive
- ½ glavice crvenog luka
- 2 režnja češnjaka
- voda
- sol, papar
- 1 žlica maslinovog ili kokosovog ulja
- 2 dcl vrhnja za kuhanje

Mladi listovi i vrhovi koprive mogu biti prava gastro poslastica, stoga se odlučite za nove kulinarske izazove.

Listovi koprive ukusni su i vrlo hranjivi, okusom podsjećaju na špinat pa se najčešće i koriste kao njegova zamjena ili zamjena za blitvu u pripremi jela.

Sadrže zavidne količine željeza, važnih minerala te čak 20 puta više vitamina C od zelene salate pa su izvrsno prirodno sredstvo za liječenje anemije na vašem tanjuru.

Pomažu čišćenju organizma, ublažavaju osjećaj bolova, smiruju upale i potiču probavu.

Iskusni kuhari koprivu će znati upotrijebiti u pripravi juha, variva, raznih varijacija štrudli, salata te umaka za rižu i tjesteninu.

Priznajte, zvuči zdravo i primamljivo i zato vam donosimo ovaj jednostavan, a ukusan recept koji možete isprobati već ovog vikenda.

Priprema:

1. Na ulju prodinstajte usitnjen luk.

2. Kada luk postane staklast, dodajte dobro oprane listove koprive i češnjak.

3. Kada osjetite da je češnjak pustio miris, podlijte vodom i kuhajte 10-ak minuta.

4. Nakon toga juhu izmiksajte i vratite na vatru.

5. Ako je pregusta, dodajte još vode, a ako je prerijetka, umiješajte žlicu škrobnog brašna ili psyllium ljuskica razmućenih u vodi.

6. Dodajte sol papar, svježi list peršina i vrhnje za kuhanje.

7. Prokuhajte još nekoliko minuta i juha je gotova.

8. Poslužite dok je jelo toplo.



Prirodno liječenje koprivom

Kopriva (lat.*urtica dioica*) je samonikla biljka u narodu poznata i kao obična kopriva, pitoma kupina, pasja kopriva, žara, žegavica.

Ljekoviti su svi njeni dijelovi – lišće, cvijet, stabljika, korijen i sjeme.

Zbog velike koncentracije željeza u mnogim kulturama se od davnina upotrebljava za liječenje anemije i nedostatka energije.

Dobrobiti koprive:

- jača imunitet
- smiruje simptome reumatizma i artritisa
- pomaže kod menstrualnih bolova i predmenstrualne nadutosti
- snižava krvni tlak i šećer u krvi
- pomaže kod glavobolje i nesanice
- ublažava bolesti dišnih puteva
- eliminira kožne probleme
- suzbija infekcije urinarnog trakta
- uništava crijevne parazite
- njeguje i jača kosu
- potiče laktaciju

Pročitaj više o liječenju koprivom >>



JUHA OD ČEŠNJAKA I BADEMOVOG MLIJEKA

5 min

4-6 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 3 dcl ohlađenog bademovog mlijeka
- 3 češnja češnjaka, sitno mljevena
- bijeli papar i sol, po želji
- 1 čajna žličica ekstradjevičanskog maslinovog ulja
- ½ čajne žličice jabučnog octa

Jedna namirnica svakako mora naći mjesto u vašem jelovniku, ako želite snažan i zdrav imunitet: češnjak.

Ovaj recept za juhu je sirovojelski i predstavlja kombinaciju češnjaka, bademovog mlijeka i maslinovog ulja u kojoj nema kuhanja ni zagrijavanja.

Pomoći će vam kao prirodna zaštita od gripe i prehlade, ali i pri liječenju već nastalih infekcija, uobičajenih tijekom zimskog vremena.

Možete je smatrati prirodnim tekućim antibiotikom, a koji možete koristiti bez straha od štetnih nuspojava.

U odnosu na druge zimske juhice, ovu ćete poslužiti – hladnu.

Za ukras:

- prstohvat svježe mljevenog crnog papra
- list svježeg peršina

• par kapi maslinovog ulja

• sok od pola limete

• usitnjeni bademi



Priprema:

1. Stavite sve sastojke u multipraktik i izmiješajte ih.

2. Začinite po želji i ukrasite s par kapi maslinovog ulja, listićem svježeg peršina i po želji joj dodajte krutone ili par kapi svježeg soka od limete.

Poslužite odmah.

Čudo zvano češnjak

Češnjak (bijeli luk, lat. - *allium sativum*) je biljka vrlo jakog i jetkog okusa, koja je poznata zbog svojih vrhunskih kulinarskih i medicinskih svojstava.

Zbog svog jedinstvenog sastava, češnjak povoljno utječe na mnoge bolesti poput virusnih i bakterijskih infekcija, artritisa, kardiovaskularnih bolesti, bolesti dišnih puteva, probavnih tegoba, parazita i kroničnog umora.

Češnjak regulira rad imuniteta i sprečava upale izazvane alergijom.

Povečajte unos češnjaka 2 ili 3 tjedna prije početka sezonske alergije.

Mnogi ga nazivaju najboljim prijateljem našeg krvotoka jer snizuje krvni tlak, čini krvne žile gipkijima (odličan protiv ateroskleroze), potiče rad crvenih krvnih zrnaca, potiče prokrvljenost i poboljšava protok krvi.

Svakodnevno konzumiranje češnjaka štiti od bolesti srca i nastanka moždanog udara, dobar je protiv šećerne bolesti jer regulira postotak glukoze u krvi.

Pročitaj više o češnjaku >>



ZIMSKA JUHA OD RAJČICE S RAVIOLIMA

25 min

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 jušna žlica maslinovog ulja
- 2 šalice mješavine paprike i luka, narezanih na kockice
- 2 češnja češnjaka, nasjeckanog
- ¼ čajne žlice mljevene paprike
- 800 g pelati rajčice
- 5 dcl povrtnog temeljca
- 3 dcl vruće vode
- 1 čajna žlica sušenog bosiljka
- 200 g ravioli
- 2 šalice narezane bundeve

Juhe su odličan odabir u hladnim mjesecima.

Očarat će vas svojim finim mirisima i ugrijat će vaše tijelo iznutra.

Juhe od povrća sadrže puno sastojaka koji su organizmu potrebni upravo u hladnim danima.

Ako povrtnoj juhi dodate još i raviole, u trenutku ćete imati glavni obrok.

Obavezno potražite raviole od cjelovitog brašna ili cjelovitih žitarica, a umjesto njih možete koristiti i torteline.

Po želji dodajte i drugo povrće, ovisno o tome što najviše volite.

Pripremite juhu čiji će neodoljivi okus izvući vaš topao osmjeh u hladnim danima.

Priprema:

Zagrijte ulje u velikom loncu za pirjanje na srednjoj ili malo jačoj vatri.

Dodajte mješavinu paprike i luka, češnjak i mljevenu crvenu papriku.

Uz miješanje popecite sastojke 1 minutu.

Dodajte rajčicu, povrtni temeljac, vodu i bosiljak (ili po želji mažuran).

Stavite na jaku vatru i pustite da zakuha.

Dodajte raviole i kuhajte 3 minute uz miješanje.

Dodajte narezanu bundevu i nastavite kuhati još otprilike 3 minute (dok bundeva ne postane svilenkasto mekana).

Po želji ju začinite paprom i servirajte.

Juhu možete pohraniti i čuvati u frižideru do 3 dana.



Bundeva - zimska doza imuniteta i vitkosti

Nekoć davno bundeva je bila bitan izvor hrane Indijancima. Danas se bundeva nalazi u mnogim vrhunskim jelima jer je ukusna, lako probavljiva i nutritivno bogata namirnica.

Boja bundeve ukazuje da je ova namirnica bogat izvor beta karotena.

Beta karoten je snažan antioksidans koji štiti organizam od utjecaja slobodnih radikala, jača imunitet i sprečava razvoj malignih tumora.

Uz njega tu su i vitamini C, E, K, B1, B2, B3, B6, folna kiselina i mineralni sastojci kalij, fosfor, kalcij i željezo.

Ljekovita svojstva bundeve već su odavno poznata u narodnoj medicini.

Bundeva je idealna namirnica za osobe koje pate od bolesti želuca i crijeva. Pomaže kod zatvora i upale debelog crijeva.

Bundeva štiti zdravlje očiju, jer je bogata karotenoidima. Zasitna je i siromašna kalorijama, zbog toga je idealna namirnica za mršavljenje.

Ova namirnica pomaže smanjiti kolesterol u krvi. Oblog od svježe naribane bundeve primjenjuje se za ublažavanje bolova od proširenih vena.



6

Jela od povrća

Neka se plodovi svih godišnjih doba nađu na vašem jelovniku u ukusnim jelima za cijelu obitelj.

Prirodni sastojci jamče vam kvalitetan i hranjiv obrok u varijantama za sve gurmane.



PIKANTNI SIROVOJELSKI ŠPAGETI OD MRKVE

14 sati

2 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 4 velike mrkve
- 3 male crvene paprike
- 100 g indijskih oraščića
- 2 dcl domaćeg bademovog mlijeka
- ½ češnja češnjaka
- 1 čajna žličica himalajske soli
- 1 čajna žličica sušenog mažurana
- 2 male čili papričice

Počastite se ukusnim sirovojelskim specijalitetom – pikantnim špagetima od mrkve. Možda će vam za njega trebati malo više vremena, zbog pripreme, ali vrijedi uložiti svaku minutu.

Rezultat je kombinacija mirisa i okusa koja će vas oduševiti, ali i sačuvani prirodni sastojci u kojima ćete uživati.

Ujedno, u tanjuru koji će prštati bojama i mirisima, dobit ćete obilje vitamina i minerala pa svakako isprobajte ovu deliciju koja nastaje bez kuhanja.

Svakako birajte samo provjerene namirnice (iz organskog uzgoja ili vlastitog vrta).

Priprema:

1. Očististe crvenu papriku, izrežite na 4-5 dijelova po dužini i stavite u dehidrator.

2. Sušite ih 12-14 sati (nije važno osuše li se savršeno). U isto vrijeme namočite indijske oraščiće i ostavite da se namaču u hladnoj filtriranoj vodi.

3. Dobro procijedite i isperite indijske oraščiće.

4. Napravite umak - sve sastojke (1 mrkvu i druge sastojke) izmiješajte u multipraktiku, dok ne dobijete glatku smjesu. Stavite sa strane.

5. Izrežite mrkvu na špagete, stavite u cjedilo, posolite i ostavite neka se cijede 20-30 minuta. Nakon toga, umotajte ih u kuhinjski papir i lagano pritisnite, kako biste ih što bolje prosušili.

Dodajte im umak, dobro promiješajte i odmah poslužite.



Himalajska sol - najzdravija sol na zemlji

Sigurno ste puno puta čuli o tome kako je sol nezdrava. Međutim, naš organizam ne može živjeti bez soli. Koju sol onda trebamo unositi, i u kojim količinama?

Nedostatak soli remeti kemijsku ravnotežu u organizmu. Bez soli, naši mišićni i živčani sustavi prestali bi funkcionirati. Ipak, nije svejedno kakvu sol konzumiramo. Postoji velika razlika između prerađene (rafinirane) i prirodne (nerafinirane) soli.

Nerafinirana morska ili kamena sol su bolji izbor - pod uvjetom da se koriste u razumnim količinama.

Himalajska sol je jedina sol koja ima savršenu kristalnu strukturu. Iz takve strukture naše tijelo bez velikog napora može lako i jednostavno apsorbirati sve vrijedne minerale i elemente u tragovima.

Ujedno je i najčišća sol na svijetu te posjeduje 84 minerala i elementa istovjetnih onima u ljudskom tijelu. te blagotvorno djeluje na kompletan organizam.

Smatra se da himalajska sol:

- regulira razinu vode u organizmu
- opskrbljuje organizam vrijednim nutrijentima
- regulira rad srca i krvni tlak
- prirodni je antihistaminik
- čisti pluća, podupire zdravu dišnu funkciju
- umanjuje začepljenje sinusa
- regulira probavu
- jača libido
- pomaže apsorpciji hrane u crijevima
- uravnotežuje razinu šećera u krvi



VEGETARIJANSKE LAZANJE - UŽITAK OKUSA NA VAŠEM NEPCU

1 sat

4 osobe

srednje zahtjevno za pripremu

Glavni sastojci:

- 400 g tijesta za lazanje
- bešamel umak
- umak od rajčice
- 500 g špinata, blanširanog
- sir, razne vrste

Nježna tjestenina sa slojevima ukusnog bešamel umaka, sira, špinata i začinjenog umaka od rajčice stvara rapsodiju okusa zbog koje ćete se osjećati jednostavno - oduševljeno.

Ovo su lazanje s kojima se slobodno možete pohvaliti i pred najzahtjevnijim gostima ili onda kada želite zadiviti prijatelje koje dugo niste vidjeli, a želite im pružiti vrhunski gastro doživljaj.

U veganskoj varijanti lazanje pripremite sa zamjenskim sirom, a mlijeko zamijenite sojinim mlijekom.

★ Umak od rajčice:

Sastojci:

- 2 lista lovora
- 1 čajna žličica soli
- 1 dcl maslinovog ulja
- 1 čajna žličica smeđeg šećera
- 1 čajna žličica sušenog origana
- 250 g nasjeckanog bosiljka
- 1 čajna žličica ružmarina
- 1,5 L sjeckane rajčice
- ½ šalice crnih maslina
- 3 crvene paprike

Priprema:

1. U velikoj posudi zagrijte maslinovo ulje, na srednje jakoj vatri, dodajte bosiljak, origano, ružmarin, listove lovora i crni papar, te ih nekoliko sekundi popržite.

2. Dodajte komadiće crvene paprike, promiješajte i dinstajte dok paprika ne omekša, oko 3-4 minute.

3. Mješavini paprike i začina dodajte sjeckanu rajčicu i masline i dobro promiješajte.

4. Kada zavrije, smanjite vatru i ostavite da se kuha, nepokriveno, desetak minuta, uz često miješanje.

5. Dodajte ostale sastojke – sol, šećer i peršin, dobro promiješajte i potom sklonite s vatre.

★ Bešamel umak:

Sastojci:

- 120 g kokosovog ulja za kuhanje
- ¼ čajne žličice muškatnog oraščića
- ½ čajne žličice svježe mljevenog crnog papra
- pola šalice eko brašna
- 1 litra toplog mlijeka

Priprema:



1. Ulje stavite u plitku posudu, na laganu vatru i umiješajte u njega muškatni oraščić, crni papar i brašno te miješajte pola minute, dok ne dobijete glatku smjesu.

2. Maknite s vatre.

3. Postepeno ulijevajte toplo mlijeko, stalno miješajte s pjenjačom, kako se ne bi stvorile grudice i kako biste dobili fini umak.

4. Vratite na vatru i miješajte, dok ne zavrije.

5. Smanjite vatru i pustite da vrije, uz povremeno miješanje, dok se umak ne zgusne (otprilike 5 minuta).

★ Sir:

- 300 g goude ili drugo tvrdog sira
- 250 g ribanog mozzarella sira
- 60 g parmezana
- 1 čajna žličica parmezana, za ukras

Slaganje lazanji:

U posudi pomješajte sve vrste sira, osim one količine koja vam je potrebna za ukras nakon pečenja. Pripremite veću posudu u kojoj ćete peći lazanje i sastojke slažite po sljedećem redu:



1. Na dno ulijte 1/3 umaka od rajčice.

2. Na umak stavite lazanje, otprilike petinu cijele količine.

3. Zalijte ih bešamel umakom, sa 1/3 umaka.

4. Stavite novi red listova lazanja i na njih 1/2 sira, 1/2 špinata i 1/3 umaka od rajčice.

5. Stavite novi red lazanja i zalijte ih bešamelom, ponovno sa 1/3 umaka.

6. Stavite novi red lazanja i na njih preostali sir, špinat i umak od rajčice.

7. Prekrijte novim slojem listova lazanja i zalijte ih ostatkom bešamel umaka.

Prethodno ugrijte pećnicu na 200 °C. Lazanje pecite u pećnici između 30 i 45 minuta, dok ne dobiju prepoznatljivu zlatnu boju i tijesto se ne opusti. Najbolje je ostaviti lazanje još sat vremena da odstoje prije serviranja, kako bi postale sočnije i kako bi se sastojci upotpunili. Izrežite na kvadrate i poslužite toplo, na radost svojih ukućana i gostiju.

Špinat - riznica vrijednih nutrijenata

Nije potrebno dugo opisivati Popajevo omiljeno povrće koje onima koji ga jedu daje herkulovsku snagu.

Prava je riznica vrijednih nutrijenata: bogat je klorofilom, proteinima, mineralima željezom, magnezijem, fosforom te brojnim oligoelementima potrebnima za održavanje ravnoteže zdravlja.

Špinat nudi ogromne zalihe hranjivih tvari u odnosu na svoju kaloričnu vrijednost.

Zeleno lisnato povrće poput špinata pomaže tijelu da zadrži adekvatne razine kalcija.

Osim toga, špinat:

- potiče probavu i sprečava zatvor
- pomaže kod mršavljenja
- normalizira razinu šećera u krvi
- poboljšava funkciju mozga
- dobar je lijek za anemiju

Pročitaj više o špinatu >>



PEČENI KESTENI S POVRĆEM I JABUKAMA

1 sat

6 osoba

lagano za pripremu

Sastojci:

- 1 dcl jabučnog octa
- 1 dcl temeljca od povrća
- 2 jušne žlice maslaca
- 2 velika batata
- 2 crvena luka
- 2 cikle
- 2 velike jabuke
- 20 dkg kestena
- ½ dcl maslinovog ulja
- 1 jušna žlica listova timijana
- začini po želji – sol, papar

Volite kestene, jabuke, ciklu i batat no dosad ih niste iskoristili baš u toj kombinaciji? Onda je ovo recept za vas.

Osim kao ukusan obiteljski obrok, može vam poslužiti i kao prilika za isprobavanje nečeg novog.

Priprema:

1. Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva. Ciklu, luk i batat ogulite i narežite na manje komadiće, a jabuku na osmine.

2. U plitku posudu ulijte jabučni ocat, temeljac od povrća i maslac i zagrijte do vrenja. Smanjite vatru i na srednje jakoj temperaturi kuhajte 15-ak minuta.

3. U međuvremenu u posudu za pečenje stavite batat, luk i kestene, zajedno s maslinovim uljem i listićima timijana. Začinite solju i paprom, izmiješajte te na kraju dodajte ciklu.

4. Pecite 20 minuta u pećnici.

5. Povrće promiješajte, dodajte jabuke i pecite dodatnih 20 minuta, odnosno dok jabuke i povrće ne omekšaju.

6. Prelijte umakom i lagano promiješajte. Poslužite dok je još toplo.

Ovaj ukusni obrok, osim poslasticu za nepce, nudi vam i obilje hranjivih tvari.

Može vam poslužiti kao jelo kojim ćete ubrzati probavu.

To vam jamče jabuka i jabučni ocat, maslinovo ulje i cikla.

Idealan je izbor za dijabetičare, osobe alergične na gluten i sve one koji vole isprobavati voće i povrće u ukusnim delicijama.



Za to su pak zaslužni batat, kesten i luk u ovom jelu, koje ćete zacijelo često pripremati za svoje najmilije.

Kesten – omiljena poslastica u jesenske dane

Plodovi pitomog kestena čiste krv i jačaju imunitet. Teško su probavljivi, ali zato daju puno energije.

Izuzetno je hranjiv, sadrži vrlo vrijedne minerale i vitamine kao što su magnezij, kalcij, kalij, fosfor, željezo, skoro sve skupine vitamina B.

Plodovi se koriste u prehrani na razne načine – kuhani, pečeni, kao pire, sušeni za brašno te u mnogim slatkim i slanim jelima.

Poput oraha i badema, ne sadrži gluten, pa je pogodan za prehranu oboljelih od celijakalije, osjetljivih na gluten ili alergičnih na pšenicu.

Sadrži minerale, vitamine B grupe, vitamine A i C. Oni se sačuvaju prilikom kuhanja, jer plod štiti debela kora.

Pomaže kod bubrežnih i probavnih tegoba, a može se koristiti i za izbacivanje viška vode iz organizma. Uz to, djeluje i protuupalno, pa je idealna namirnica za osobe koje pate od artritisa i reume.

Pročitaj više o kestenu >>



UKUSNI VEGETARIJANSKI RAŽNJIĆI

1 sat

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 4 tikvice
- 2 žute paprike
- 100 g šampinjona
- 100 g mini (šeri) rajčica
- 4 glavice crvenog luka
- maslinovo ulje
- sol, papar, začini po želji (ružmarin, timijan, bosiljak, origano…)

Sezona roštilja je česti pratitelj zajedničkih okupljanja, rođendanskih proslava i zabava na otvorenom.

Za tu priliku pripremite delicije vegetarijanskih ražnjića, za prste polizati, koji će jednako oduševiti i djecu i odrasle.

Šareni, ukusni, zdravi, hrskavi – svi epiteti opisuju ovu finu i brzu deliciju čiju kombinaciju možete mijenjati, ovisno o tome kako koje povrće dolazi na red u sezoni.

Priprema:

1. Tikvice, crveni luk i papriku operite, papriku očistite od koštica i sve narežite na srednje velike kocke. Gljive očistite ubrusom i narežite na polovice.

2. Povrće i gljive posložite na štapiće za ražnjiće, premažite maslinovim uljem i začinite po želji.

3. Pecite na roštilju dok povrće ne omekša i poslužite dok su ražnjići još topli.

Vegetarijanski ražnjići jelo su kojim možete iskazati svu svoju gastro kreativnost.

Možete ih pripremati u kombinaciji s voćem i povrćem, samo povrtne varijante, u kombinaciji s gljivama i začinskim biljem.



Ovisno o tome jeste li gurman koji voli slatko ili ljuto, morate li birati namirnice koje će biti prilagođene i najmlađim članovima obitelji, ili samo želite hrskav, a zdrav obrok, vegetarijanski ražnjići uvijek se nude kao idealno rješenje.

Prirodni sastojci jamče vam i brojne zdravstvene dobrobiti zbog čega će užitak u jelu biti još i veći.

Tikvicama zaštitite prostatu i smanjite kolesterol

Tikvice imaju malo kalorija, a puno nutrijenata. Odlična je namirnica za mršavljenje jer ispunjava želudac i time daje osjećaj sitosti.

Tikvice su odličan izvor vitamina B i C, mangana i kalija, dok su žute tikvice bogate i beta karotenom.

Svakodnevna konzumacija tikvica hrani organizam dijetalnim vlaknima, koja potiču probavu, sprečavaju zatvor i čiste crijeva od toksina. Time smanjuju vjerojatnost od raka crijeva, kontroliraju šećer u krvi i smanjuju apetit.

Zdravstvene dobrobiti tikvica:

- djeluju protuupalno
- povećavaju razinu energije
- potpomažu mršavljenju
- snizuju razinu kolesterola
- sprečavaju bolesti prostate
- poboljšavaju probavu
- čiste crijeva od toksina
- potiču libido
- čine kožu zdravijom

Pročitaj više o tikvicama >>



PEČENA BUNDEVA PUNJENA BATATOM

1 sat

4 osobe

lagano za pripremu

Sastojci:

- 2 male bundeve
- 3 žlice maslinovog ulja
- 500 g svježeg kravljeg sira
- 200 g kiselog vrhnja
- 1 žličica svježeg kopra i timijana
- 150 g narančastog batata, narezanog na kockice
- 150 g bijelog batata, narezanog na kockice
- 100 g parmezana
- 100 grama tofua ili sejtana

Svako godišnje doba ima svoje okuse i mirise.

Za jesen je karakteristično puno njih, ali jedan od njenih najpoznatijih zaštitnih znakova je bundeva.

Bundevu možete spremiti na veliki broj načina. Priprema je uvijek brza i jednostavna, a ukus jela s bundevama je užitak za cijelu obitelj.

Pečena bundeva punjena batatom odličan je jesenski ručak.

Zapečenim slatkastim okusom i neodoljivim mirisom specifičnim baš za jesen, ovo jelo će biti hit među vašim najmlađima.

A niti ostali članovi obitelji neće mu moći odoljeti.

Priprema:

1. Bundeve uzdužno prepolovite i izvadite sjemenke.

2. Bundevine polovice namažite maslinovim uljem, posolite i stavite u pećnicu na 180 stupnjeva.

3. Pecite pola sata ili dok ne omekšaju. Izvadite iz pećnice.

4. Na ostatku maslinovog ulja prepržite tofu ili sejtan (ako ćete koristiti te namirnice), dodajte batate i svježi timijan.

5. Pirjajte desetak minuta, dodajte sol, papar i kopar.

6. Smjesu ohladite. Pomiješajte sa sirom i vrhnjem te posolite.

Ispečene bundeve napunite smjesom, pospite naribanim sirom i pecite još 10-ak minuta dok ne porumeni.



Kušajte batat – i izbjegnite dijabetes, pretilost i rak

Batat (lat. *Ipomoea batatas*) je višegodišnja gomoljasta biljka porijeklom iz tropskih i suptropskih područja Srednje i Južne Amerike. Uzgaja se i u našim krajevima, gdje je poznat pod nazivom „slatki krumpir“.

Dobar je izvor vlakana, biotina, kalija, fosfora te vitamina B skupine, vitamina C, beta-karotena te metala mangana i bakra.

Hranjivi batat ima vrlo dobro djelovanje na organe endokrinološkog sustava. Blagotvorno utječe na debelo crijevo, slezenu, gušteraču, želudac i bubrege. Može pomoći i kod problema s kožom.

Bolesti i stanja kod kojih se osobito preporučuje konzumacija batata:

- srčani i moždani udar
- bolest srca i krvnih žila
- karcinom
- očna mrena
- noćna sljepoća
- dijabetes
- slab imunitet
- akne
- Alzheimerova bolest

Pročitaj više o batatu >>

Izdavač: Alternativa za Vas
Zlatnog Polja 98
33000 Virovitica
Hrvatska
+ 385 99 6407446
+ 385 33 731922
E-mail: kontakt@alternativa-za-vas.com

Pripremili: redakcija portala Alternativa za Vas
Grafičko oblikovanje: Ivona Lozić

2. izdanje, listopad 2017.

Fotografije:

Holistic Health & Living, topnaturalremedies.net, serlewellness.com, theholykale.com, tasteforlife.com, onthedeck.co.za, Iva Tomić, Canes'n'Bakes, Clean Eating, Braised Anatomy, Pinterest, GoodFood, Healthy Recipes, thevegetariancenter.com, nutritiouslife.com, SaladMaster, realfood.tesco.com, pinktrollkitchen.com, healthline.com, diyhomethings.com, artofli.com, ozlemsturkishtable.com, english.stackexchange.com, greenbasket.me, recipesfoodandcooking.com, bestherbalhealth.com, talesofakitchen.com, eathalifax.ca, foodsweet.com.